

野木町地産地消メニュー



⑨③ フライド椎茸



調理時間 ~ 分

椎茸のふっくらジューシーな食感の相性ばっちり！

食材の旬

しいたけ 3月～5月

9月～11月

【材料】

しいたけ	4個
塩	少々
かつお節	2g
小麦粉	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1弱
油	適量

【作り方】

- ①椎茸は4等分に切る。
- ② ①に塩をまぶす。水けが出てきたら、かつお節をまぶし、次に小麦粉をまぶす。最後に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、弱火から中火の火加減で②を揚げ焼きにする。器に盛る。

～ひとくちメモ～

椎茸特有の臭みがないので、シイタケが苦手な方もとてもおいしく食べられます。